

# 西瓜和桃一起吃会中毒?

又到了吃桃子和西瓜的季节了,在炎热的夏季,吃个爽口的西瓜和桃子真是让人觉得美滋滋的。不过,最近朋友圈又出谣言,内容指出:“千万记住桃子和西瓜不能一起吃,会产生剧毒”。

这是真的吗?西瓜与桃子到底能不能同时食用呢?在食用这些水果时我们应该注意什么?又有哪些食物不能同时食用?

**西瓜和桃子同食会中毒?这是一条彻头彻尾的谣言!**

许多人都发现自己曾有过西瓜与桃子同时食用的经历,但是并没有出现任何不适症状。

其实,从食品成分的角度来说,这也是一条绝对的谣言。西瓜和桃子都含有丰富的水、碳水化合物、维生素、微量元素等,但其成分中都不含对人体有害的物质,两者也不存在任何反应后会产生剧毒的物质。

因此二者同吃,不存在产生剧毒致人死亡的可能。

**这一谣言从何而来?**

可能因为夏季天气炎热,许多人为追求口感的清爽,将西瓜与桃子冷藏后再食用。

冷藏后的西瓜和桃子对脾胃的刺激很大,易引起腹胀、腹泻,从而让人产生“中毒”的错觉。

此外,桃子中糖分高,常温下储存极易发生腐烂

变质。而西瓜中含有大量水分,许多人在吃不完一个西瓜的情况下,会将其余的西瓜放入冰箱储存,若储存不当,也易造成西瓜中的细菌滋生。若食用了此类变质的西瓜、桃子,也很容易造成身体不适。

如果食用了西瓜和桃子之后出现身体不适的症状,那并非是它们本身的错误,可能是你的肠胃太过脆弱。

**食用西瓜和桃子时应该注意什么?**

尽管这两种水果可以同时食用,但是都不宜多吃。

桃子中富含大量的膳食纤维及胶质物质,少量食用可以促进肠道蠕动,但如果吃的太多,容易给肠胃造成累赘,导致肚子痛、拉肚子,因此最好不要过多食用。西瓜吃太多也容易引起腹泻。

根据中国营养学会建议,成年人每日的水果摄入量在250~400克之间最为适宜,切不可一次大量食用。

**糖尿病患者慎食。**这两种水果的糖分都较高,也不适宜糖尿病患者过度食用,并应该在控量的同时减少主食的摄入量。

**过敏者慎食。**少部分人对桃子过敏,却由于症状较轻而不自知。桃子过敏轻则会导致嘴角发红、脱皮、瘙痒,重则会引发休克。对桃子过敏的人群,在发现轻度过敏时,应停止食用,并用清水

冲洗脸部、手部。如果症状比较严重,则应立即去就医。

总体来说,大多数的食物都不存在“相克”现象,有些人食用后出现不适的症状,绝大部分是由于食物变质或者错误的食用方式导致的肠胃不适。而对于少量的确存在相克成分的食物,一起食用是否会导致中毒,关键还是要看食用的剂量,正常情况下食用并不会导致人体中毒。

摘自新浪网



是刷牙,用牙线、牙缝刷以及漱口。

常规每天两次的刷牙仅能去除40%至60%的牙菌斑,同样的前提条件,如果结合了漱口水、牙线、牙缝刷等辅助清洁手段,则可达到90%左右的清洁效果。

正确的刷牙方法大家已经很熟悉了,那我们就来说说如何正确使用牙线。

无论您选用的是成盒的散装牙线还是成品的牙线弓,握持并绷紧牙线后,平行于牙缝放置牙线,牙线都可以轻松地进入牙齿间隙。

拉锯式轻轻将牙线放到清洁的目标位置后,紧贴一侧牙面,轻力向上提起,上提时也尽量保持牙线紧贴牙面,提出后,同一位置再次放入牙线,使其贴住另外一侧牙面,再次上提,重复这一步骤直至牙缝清洁完成。

最后,建议您进食完毕后通过清水漱口的方式去除大块的食物残渣及软垢,之后再辅助以牙线、牙缝刷等,有效清洁牙齿和牙齿之间的细小软垢,健康口腔,让您自信微笑。

摘自《北京青年报》

## 夏天爱出臭汗 可能是体内过于湿热

天热对于爱出汗的人来说很尴尬,尤其有些人出汗后汗味特别明显,还总有黏腻的感觉,怎么办呢?

中医认为,“阳加于阴”谓之汗,人体在运动、情绪紧张及外界环境炎热的时候会出汗,并且汗质清晰、无异味。然而当人体内部出现湿热时,其汗液多质黄黏稠,且会出现明显的腥臭味。这是因为,湿热是人体内水液代谢异常,留于体内,而后郁久化热所形成。当受到阳气蒸腾时化为汗液,自然会伴有异味,多源于其久留于体内热蕴导致。

湿热的产生与脾胃关系尤为密切。现代人生活水平提高,饮食多肥甘厚味、爱吃生冷,容易损伤脾胃;或因生活节奏快、工作生活压力大,易情志内伤、肝气郁滞、横逆犯脾、脾失健运、水谷不化,酿生湿热。

对于因湿热而导致汗有异味,其治疗方法在于祛其湿、除其热,以清热化湿为主,给邪以出路。可在医生指导下内服三仁汤加减、温胆汤加减,以起清热利湿之效;也可用六一散外涂于颈项、双腋、阴部。爱出汗的人,饮食要清淡,可适当多吃点黄瓜、西瓜、冬瓜、红豆、薏米。

摘自《生命时报》

## 蚊虫入耳怎么办?

随着天气变暖,各种蚊虫也活跃起来。许多小虫尤其是飞蛾、蚊子、蟑螂等,很容易趁人们晚上熟睡时,跑入人的耳朵里。那么小虫入耳该怎么办?

**可先溺死虫子再取出**

如遇小虫钻入耳内不要慌张,千万不能用手去掏,以免虫子往耳朵深处钻,进一步增加痛苦,也容易使鼓膜受到伤害。正确处理是首先用酒精或者麻醉药物把虫子麻醉溺死,让它不再挣扎,以免进一步伤害耳道。如果没有酒精也可用油,将食用油或甘油等滴剂滴到耳内,过2~3分钟后等虫子溺死之后,把头歪向患侧,小虫就可能随着油滴出来。如果是大的虫子卡在耳道内不容易出来的,还是要尽快到医院求助取出,因为死的虫子在耳朵内时间长了同样会造成危险。取出虫子后,还要检查耳道及鼓膜有没有损伤。

**手电筒照要慎用**

坊间传说若有虫子入耳,可用手电筒照。这个方法有用吗?不同虫子不同方法。若是喜光的小飞虫如飞蛾、蚊子等进入耳道,可以到暗处用手电筒照着有虫子的耳道,虫子见光后就可能飞出来。但如果是蟑螂等怕光的虫子,则可能会适得其反。因此若不能确定入耳虫子的类别,这种方法不建议反复进行。采用耳内滴油更为稳妥。

以上方法供紧急时采用,无论采用哪种方法,如果虫子没有出来或者无法确定是否耳道内有虫子,都要尽快到医院找医生检查处理。

摘自《羊城晚报》

## 牙线能让牙缝变大? 错! 是牙签干的

生活中,很多人饭后愿意用牙签剔刷牙,去口腔内的残留物。然而,牙线却没这么受宠,不少人觉得经常使用牙线,会使牙缝变大,真的是这样吗?口腔科医生再也看不下去了:错,让牙缝变大、牙齿松动的是牙签!刷牙,别忘了再用牙线“搓个背”。

受人喜爱的牙签,体积小、顶端尖锐且坚硬,非常容易损伤我们的牙龈组织,并且对牙齿间的菌斑去除效果也很差,长期使用不仅不利于牙龈牙齿健康,还有可能会增大牙缝,造成塞食物现象加重。

而牙线则不然,牙线可以轻松进入牙齿之间的缝隙,只要我们在使用时控制好力度,且顺应牙齿的外形,紧贴牙面去清洁,牙线能快速将我们牙

缝中的异物清洁干净。

为什么还要再用牙线?又是因为牙菌斑!对,又是牙菌斑。牙菌斑是引起常见口腔疾病的根本元凶。

牙菌斑又称牙菌斑生物膜,其主要成分是口腔内的细菌以及细菌的代谢物和食物残渣等,可以附着于我们的牙齿表面、口腔内的软组织及各种修复体上。如果让牙菌斑长期附着,则会引起临床中最常见的龋病(即蛀牙)、牙龈炎、牙周炎等等。

龋病会让牙齿出现大洞,而牙龈炎、牙周炎则会导致牙龈红肿出血、牙齿间缝隙增大甚至牙齿松动脱落。

目前实验发现,最有效的去除菌斑的方法就



# 落实安全责任 推动安全发展

——松江区第20个“安全生产月”(2021年6月1日-6月30日)

## 学习习近平总书记关于应急管理和安全生产重要论述

### 1. 强化红线意识,实施安全发展战略

始终把人民群众的生命安全放在首位,发展决不能以牺牲人的生命为代价,这必须作为一条不可逾越的红线。大力实施安全发展战略,绝不要带血的GDP。城镇发展规划以及开发区、工业园的规划、设计和建设,都要遵循“安全第一”方针。把安全生产与转方式、调结构、促发展紧密结合起来,从根本上提高安全发展水平。

### 2. 抓紧建立健全安全生产责任体系

安全生产工作不仅政府要抓,党委也要抓。党委要管大事,发展是小事,安全生产也是大事,没有安全发展就不能实现科学发展。要抓紧建立健全“党政同责、一岗双责、齐抓共管”的安全生产责任体系,切实做

到管行业必须管安全、管业务必须管安全、管生产经营必须管安全。

### 3. 强化企业主体责任落实

所有企业都必须认真履行安全生产主体责任,善于发现问题、及时解决,采取有力措施,做到安全投入到位、安全培训到位、基础管理到位、应急救援到位。特别是中央企业一定要提高管理水平,给全国企业作表率。

### 4. 加快安全监管方面改革创新

要加大安全生产考核权重,实行安全生产和重大事故风险“一票否决”。加快安全生产法治化进程,严肃事故调查处理和责任追究,采用“四不两直”(不发通知、不打招呼、不听汇报、不用陪同和接待,直

奔基层、直插现场)方式暗访,建立安全生产检查工作责任制,实行谁检查、谁签字、谁负责。

### 5. 全面构建长效机制

安全生产要坚持标本兼治、重在治本,建立长效机制,坚持“常、长”二字,经常、长期抓下去。要做到警钟长鸣,用事故教训推动安全生产工作,做到“一厂出事故、万厂受教育,一地有隐患、全国受警示。”要建立隐患排查治理、风险预防控制体系,做到防患于未然。

### 6. 领导干部要敢于担当

安全生产责任重于泰山。领导干部不要幻想当太平官,要居安思危、临事而惧,有睡不着觉、半夜惊醒的压力。坚持命字在心、严字当头、敢抓敢管、勇于负责,不可有丝毫懈怠、半点疏忽。

## 松江区2021年“安全生产月”活动安排

今年6月是第20个全国“安全生产月”,主题为“落实安全责任,推动安全发展”。我区将紧扣主题,着眼加强疫情防控常态化条件下应急管理、安全生产以及专项整治三年行动集中攻坚,开展集中学习、“五进”宣传、经验推广、现场咨询、预案演练等既有声势又有实效的宣传教育活动。

1. 学习习近平总书记关于应急管理和安全生产重要论述。结合正在开展的党史学习教育,专题学习《生命重于泰山——学习习近平总书记关于安全生产重要论述》电视专题片,发放相关折页、海报等宣传资料。

2. 开展安全宣传“五进”活动。牢牢把握松江区正在创建国家安全发展示范城市这一契机,广泛开展形式多样的安全宣传工作。联合区教育局,开展主题为“绘出你心中的安全城市”安全进校园活动。发放“五进”宣传折页、海报、展板等宣传资料。

3. 开展“专项整治集中攻坚战”专题宣传活动。结合总工会“安康杯”竞赛相关工作,广泛发动企业职

工开展“安全红袖章”“事故隐患大扫除”等行动,对事故易发多发、易造成人员伤亡的重点环节进行全面细致的自查自纠,强化源头治理。

4. 分级分层组织“6·16安全宣传咨询日”活动。通过设立1个主会场+4个分会场,以直播形式开展区级安全宣传咨询日活动。积极组织职工参与第五届危险化学品安全知识竞赛及在“茸城应急”微信公众号上开展的安全生产月网络知识竞赛等活动。

5. 开展各类主题宣传活动。与本市、本区各类媒体加强合作,加大应急管理和安全生产领域内的新闻宣传力度。采取观看典型事故警示教育片等方式,以案说法引导各类企业和广大职工深刻汲取事故教训,树牢安全发展理念。

6. 开展应急预案演练活动。围绕安全生产重点领域、重点行业、重点企业,深入开展以作业岗位为重点的应急处置演练;在人员密集场所、大型活动组织单位有针对性地开展应急疏散演练,提升从业人员和广大市民的逃生自救能力和安全意识。



## “安全生产月”活动宣传标语

1. 落实安全责任 推动安全发展
2. 发展决不能以牺牲安全为代价
3. 从根本消除事故隐患 从根本上解决问题
4. 树牢安全发展理念 绝不能只重发展不顾安全
5. 强化企业主体责任落实 牢牢守住安全底线
6. 层层压实责任 狠抓整改落实 强化风险防控
7. 党政同责 一岗双责 齐抓共管 失职追责
8. 安全生产必须警钟长鸣 常抓不懈
9. 安全第一 预防为主 综合治理
10. 统筹发展和安全 推动高质量发展
11. 防控安全风险 夯实安全基础
12. 生命重于泰山 守住安全底线
13. 深入开展第20个全国“安全生产月”和“安全生产月万里行”活动
14. 普及安全知识 培育安全文化
15. 安全生产 人人有责
16. 遵守安全规程 杜绝违章操作
17. 安全是生命之本 违章是事故之源
18. 安不可忘危 治不可忘乱
19. 安全是幸福家庭的保证 事故是人生悲剧的祸根
20. 强化诚信意识 遵守信用规则



关注“茸城应急”  
松江区应急管理局  
举报电话:37736903